VIAȚA SPORTIVĂ — model de viață rațională

„MERSUL PE JOS ? O ȘARJĂ DE SĂNĂTATE !"

Marin Ciocan, oțelar la Hunedoara, a fost în schimbul întîi la unul din cuptoarele electrice ale marelui combinat. Acum, la sfîrșitul zilei de muncă, mărșăluiește spre Deva...

— „Schimbul doi" ? — întrebăm.

— Să știți că nu sînteți departe de adevăr. E chiar ca într-un schimb. Șarja însă diferă : e ceva mai delicată, mai aparte. Eu îi spun „șarjă de sănătate".

— În cît timp parcurgeți, pe jos, distanța Hunedoara — Deva — Hunedoara.

— În patru ore și ceva. E chestie de obișnuință, de antrenament.

— Nu toți împărtășesc această părere. Mulți ocolesc mersul pe jos...

— Știu. Și eu, înainte, îl ocoleam.

— Ce v-a convins ?

— Virsta. Adică,.. experiența și înțelepciunea înaintării în ani.

— Cum ați început mersul pe jos ?

— Intîi am ocolit transportul în comun. Veneam și plecam pe jos de la Combinat. După o vreme, cînd am văzut că totul este în ordine, că mersul pe jos înseamnă adaus la sănătate, putere de muncă, am început să lungesc traseul...

— Pînă spre Deva, nu ?

— Traseul Hunedoara — Deva și retur este acum pentru mine un fel de „încălzire". Nu vreau să mă grozăvesc, dar am trecut la performanță. În ultimii ani am parcurs pe jos traseul Hunedoara — București (12 zile dus-intors), am făcut ocolul țării în aproape o lună de zile și am devenit chiar „internațional", plecînd în excursie peste hotare, tot cu pasul și rucsacul în spate.

— Am vrea să reveniți la felul cum ați început, cum ați îndrăgit mersul pe jos. Trebuie să mai fi fost ceva care v-a ajutat să adoptați acest mod de a vă petrece timpul liber în chip plăcut, folositor.

— Hotăriri de a face zilnic mișcare iau mulți. Și eu luam, la început, astfel de hotăriri, dar cînd era să pun în aplicare planul, dezarmam. Nu mă speria efortul, ci distanța. Cei mai mulți, cred eu, dau înapoi cînd se gîndesc la drumul pe care-l vor parcurge. „Cum o să merg pe jos, își spune bucureșteanul — de pildă — de la Romană pînă la Herăstrău ?" E convins că medicul are dreptate cînd susține că mersul pe jos înseamnă sănătate dar ezită. Îl sperie depărtarea, capătul călătoriei care este, undeva, cam departe de locul startului. Cum am procedat eu? Am eliminat „distanța". Mi-am zis, adică, nu merg pînă în cutare loc, ci merg o jumătate de oră dus, o jumătate de oră întors. Pînă unde ajung, văd eu...

— Se pare că ați ajuns departe !

— Am ajuns la 50 de ani (ca siderurgist, ca fost șticar, 26 de ani la gura cuptoarelor, ies la pensie luna aceasta), am ajuns să am o sănătate perfectă (mai de mult am suferit de reumatism poliarticular), am ajuns să mă simt asemenea unui tînăr de 20 de ani. Mersul pe jos ? O șarjă de sănătate !

Vasile TOFAN

DIN ÎNȚELEPCIUNEA POPOARELOR

La mîncare să ai cumpătare și la băutură să fii cu măsură.

Lăcomia pierde omenia.

Cu cît mai lungă cureaua, cu atît mai scurtă viața.

Proverbe românești

Creșterea lăcomiei aduce creșterea nevoilor.

Democrit

Lăcomia a dus la pierzanie **pe mult mai mulți decît foamea.**

Theognis

Lăcomia sare dincolo de cal.

Dickens

Precum face vînturătorul cu grîul, așa fac la noi exercițiile gimnastice cu trupul tinerilor: ele leapădă în vînt pleava și neghina și rămîne numai grîul curat și bun de păstrat.

Solon

Orice rău pricinuit sănătății de bunăvoie scurtează viața.

Spencer

Sănătatea individului nu este asigurată decît dacă există o relație strînsă și un echilibru constant între alimentație și exercițiile corporale.

Hippocrate

Dinu Cristea, un fost mare campion al atletismului, ne dezvăluie secretele tulburătoarei sale tinereți:

„EU NICI N-AM RĂBDAT DE FOAME, DAR NICI NU M-AM GHIFTUIT ȘI ALERG CA SĂ NU MĂ AJUNGĂ BĂTRÎNEȚEA DIN URMĂ"

Așa arată Dinu Cristea, la aproape 70 de ani, sau marile beneficii ale vieții rationale

Dacă locuiți în Capitală, pe Bulevardul Muncii, și plecați mai devreme de-acasă, este exclus să nu întîlniți un biciclist, un bărbat suplu, căruia îți este foarte greu să-i ghicești vîrsta, pedalînd voinicește (indiferent de timp ori... anotimp), salutîndu-se cordial cu zeci și zeci de trecători. Iar dacă cumva v-a plăcut atletismul, este, de asemenea, exclus să nu recunoașteți în acest personaj simpatic și pitoresc al cartierului pe fostul alergător de fond și mare fond, maestrul emerit al sportului DINU CRISTEA, una din gloriile stadionului românesc. A început sportul în 1933, aflîndu-se și acum în activitate ! Să vă împărtășim din secretele acestei tulburătoare longevități :

— Cîți ani ai, nea Dinule ?

— La 21 august fac 70, contingent 1933.

— La 70 de ani, mulți înainte pe care nimeni nu i-ar putea bănui, arăți minunat, lucrezi, alergi cot la cot cu elevii dumitale de la „Metalul", mergi pe bicicletă. Cum ți-ai păstrat tinerețea, nea Dinule ?

— Nepoate, să știi că eu n-am izbutit-o, cum fac mulți din neștiință, ori prostie și ce rău le pare apoi, cînd este prea tîrziu. Din 1933 am început sportul și nu l-am întrerupt nici o zi. Am dus o viață ordonată. Am și acum același program ca atunci cînd eram atlet, cînd concuram, cînd luptam pentru victorii și recorduri.

— Din lunga și bogata dumitale experiență, ce însemnătate are alimentația în viața unui sportiv ?

— Nu numai în viața unui sportiv ; spune mai bine în viața unui om. Foarte mare. Eu am mîncat și mănînc cînd trebuie și cît trebuie. Nu sînt nici doctor și nici bucătar, dar știu mai bine ca ei ce să pun pe masă. Acum, toți s-au învățat numai cu carne. Carne mănînc de 2—3 ori pe săptămînă. O dată numai friptă. Nu-mi lipsesc legumele, multe, lactatele, cîte un ou, două, fierte, fructele. De tocături, prăjeli, slănuri m-am ferit ca dracu' de tămîie. Așa am trăit, așa trăiesc. Scrie, să știe oamenii, că ultimul meu record pe 10 000 de metri l-am stabilit cînd aveam 48 de ani, la Ploiești, iar ultimul maraton l-am fugit la Atena, cînd aveam 49 de ani, și m-am clasat al 3-lea. Toată viața, eu nici n-am răbdat de foame, dar nici nu m-am ghiftuit și alerg ca să nu mă ajungă bătrînețea din urmă...

— Cu alergarea cum este, nea Dinule ?

— Dacă nu alergi, dacă nu te miști, înțepenești. Dimineața, de la 7 la 8, fac cîteva ture bune de stadion, mă spăl, îmi iau micul dejun. Apoi vin copiii la antrenament. Surioara mea cea mai bună este bicicleta. Asta-i sănătate, să afle toți. Fac mereu Snagovul, Pădurea Băneasa, Pustnicul. Iar dacă-mi pun mintea, în 8 ore sînt la Brașov. Și mersul pe jos. Nu mă urc în tramvai sau autobuz cu lunile. Și încă ceva, să nu uit : otrava otrăvurilor este fumul de tutun. Îmi spunea, deunăzi, un prieten că i-ar fi spus doctorul să... fumeze, vezi doamne, ca să nu se îngrașe. Îi zic — frățioare, poate n-ai înțeles, că dacă-l așa ăla este doctor cum sînt eu popă. Dacă ești slab și bagi boala în tine, ce-ai cîștigat ? Așa-i învăț să trăiască pe copiii mei de la „Metalul". Numai să-mi urmeze sfaturile. Și le mai spun : măi, să fiți sportivi, dar, întîi și întîi, să fiți oameni. Că altfel e păcat de toate.

Cît dreptate are Dinu Cristea !...

Valeriu CHIOSE

MODUL CUM NE HRĂNIM — FACTOR DECISIV AL SĂNĂTĂȚII

Întrecerile sportive internaționale și mai ales Jocurile Olimpice oferă dovezi de netăgăduit că organismul uman are posibilități nebănuite de adaptare și rezistență la eforturi tot mai mari, de ridicare continuă a ștachetei performanțelor. Dar, fără o muncă susținută, organizată științific — la care contribuția științelor medicale este indispensabilă — nu ar fi posibile asemenea salturi.

Medicina modernă, beneficiar tot mai mare al progresului tehnic și al multor discipline științifice (biologie, chimie, matematică, cibernetică, statistică etc.), a realizat progrese importante în domeniul anatomiei, fiziologiei și patologiei organismului uman mergînd cu investigațiile pînă în profunzimea celulei și a metabolismelor de bază. Aceste progrese ale științelor moderne — care au coborît și în arenă — au dus la găsirea metodelor și mijloacelor de realizare a noi recorduri.

Printre domeniile științifice care contribuie la creșterea performanțelor se află — și nu în ultimul rînd — IGIENA ALIMENTAȚIEI SPORTIVULUI care stabilește — în funcție de sportiv, disciplină sau probă, de etapa de pregătire sau concurs — cînd, ce și cît trebuie să mănînce sau să bea un sportiv, pentru a-și asigura energia necesară realizării în condiții optime a efortului impus de sportul practicat. Este lesne de înțeles că într-un fel se va alimenta un alergător de viteză și în alt fel un luptător sau un alpinist, că, stînd la aceeași masă, un șahist nu va avea același meniu ca un halterofil sau un aruncător de greutate.

Iar dacă știința a coborît în stadion pentru a sprijini sportul, performanța, aducînd cu ea obiectivitatea procesului de pregătire pe baza unor date mereu mai certe, ea a luat din stadion, la rîndu-i, rezultatele experiențelor, reușitele sale în domeniul performanței pentru a le aplica în viața de fiecare zi, în folosul populației. Este, dacă vreți, ceea ce se petrece în lumea automobilismului, unde experimentele și perfecționările tehnice aduse „bolizilor de foc" sînt apoi aplicate, în condiții rezonabile, producției de serie.

Acțiunea, începută încă din anii trecuți, **pentru o alimentație rațională, științifică, a masei populației**, are marele merit de a răspunde unei cerințe vitale privind dezvoltarea corectă a tinerei generații, **păstrarea stării de sănătate și a puterii de muncă a tuturor cetățenilor.** Sesizăm din ce în ce mai des, mergînd pe stradă, la mare sau la șirand, un număr destul de mare de oameni grași: bărbați, femei, tineri și vîrstnici, ba chiar și copii, iar dacă la unii dintre ei această situație se datorează unor dereglări endocrine, la cei mai mulți cauza o constituie alimentația peste nevoi, irațională.

Iată de ce medicina sesizează, tot mai alarmată, că o alimentație monotonă, nerațională calitativ și cantitativ, aduce după sine o serie de boli, printre care obezitatea, diabetul, bolile aparatului cardio-vascular, circulator, digestiv etc., care prezintă pericole din ce în ce mai mari, atestate statistic.

E bine să subliniem că două din numeroasele păcate existente, străine **total de tradiția poporului** român (caracterizat prin cumpătare și varietate în alimentație), **contribuie în mod deosebit la apariția și răspîndirea acestor boli în ultimul timp: excesul de hrană, cu mult peste nevoile optime și lipsa de varietate în alimentație.**

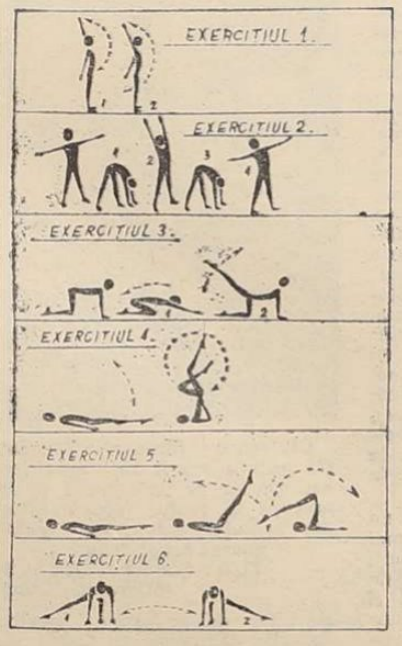
S-a înstăpînit ideea greșită că baza hranei o constituie carnea. Nimic mai fals și mai dăunător ! Carnea nu trebuie să lipsească — în cantități rezonabile — din hrana omului, dar ea nu poate înlocui necesarul de alte elemente, conținute în legume, paste făinoase, fructe etc., care dau organismului proteinele, glucidele, fierul, vitaminele etc., fără de care aparatele esențiale și organismul însuși se dezechilibrează, suferă și pînă la urmă se îmbolnăvesc. Și, dacă o gripă se contractează din cauze independente de voința individului, răul produs de o alimentație nechibzuită, cu tot ce decurge din aceasta (suferință, cheltuieli de prisos etc.), și-l face singur !

Dar nu numai singur, dacă ne referim la copii și tineret. Nu în puține cazuri familia promovează o alimentație necorelată cu nevoile. De pildă, familia se așează la masă. Farfurii la fel pentru toată lumea. Grijulie, mama pune tuturor — vîrstnici și copii — mîncare la fel, umple farfuriile, iar bucățile cele mai mari de carne le dă copiilor, „fiindcă ei au mai multă nevoie de hrană, sînt în creștere". Socotiți și dumneavoastră, stimați cititori, dacă e bine așa, dacă nu cumva o veselă adecvată vîrstei și consumului specific de energie este semnul grijii și nicidecum al... inechităților părintești.

Iată de ce medicina oferă, cu binevenită insistență, în baza unor concluzii științifice riguros argumentate, un prețios sprijin în realizarea unei alimentații raționale care să contribuie cu adevărat la întărirea sănătății publice.

dr. CONSTANTIN IONESCU
medic primar coordonator al CNEFS

„GIMNASTICA PENTRU TOȚI"



EXERCIȚIUL 1 : Din stînd cu brațul drept jos, cu stîngul sus ; balansarea brațelor jos-sus cu forfecare și extensie. Exercițiul angrenează articulația și musculatura centurei scapulare și a spatelui, contribuind la formarea ținutei corecte. Se repetă de 10—15 ori.

EXERCIȚIUL 2 : Din stînd depărtat cu brațele lateral ; 1 : îndoirea trunchiului înainte cu palmele pe sol, 2 : ridicarea în stînd cu brațele sus — extensie ; 3 : îndoirea înainte cu palmele pe sol ; 4 : ridicarea în stînd cu brațele lateral — extensie. Exercițiul prelucrează musculatura trunchiului în plan sagital, amplificînd mobilitatea coloanei vertebrale și a articulației coxo-femurale, dezvoltă forța musculaturii spatelui. Se repetă de 6—8 ori.

EXERCIȚIUL 3 : Din sprijin pe genunchi; 1 : retragerea bazinului în șezînd pe călcîi și presarea pieptului spre sol cu capul aplecat înainte, 2 : revenire în sprijin pe genunchi cu balansarea energică înapoi — sus a unui picior cu ridicarea capului și extensia spatelui. Exercițiul acționează intens asupra musculaturii spatelui, cefii, mobilității articulației umerilor și bazinului, realizînd în același timp un masaj ritmic asupra organelor din cavitatea abdominală. Se repetă de 10—12 ori, cu schimbarea piciorului ridicat.

EXERCIȚIUL 4 : Din culcat dorsal ; trecere în stînd pe omoplați cu sprijinirea soldurilor cu mîinile, apoi executarea mișcărilor de îndoire și întindere circulară a picioarelor asemănător mersului pe bicicletă. Exercițiul favorizează circulația sanguină de întoarcere și irigația creierului.

EXERCIȚIUL 5: Din culcat dorsal; ridicarea ambelor picioare la vertical și coborîrea lor peste cap cu atingerea solului cu vîrfurile picioarelor, apoi revenire în culcat dorsal. Exercițiul dezvoltă forța musculaturii abdominale și mobilitatea coloanei vertebrale. Se repetă de 8—10 ori, cu scurte pauze.

EXERCIȚIUL 6 : Din sprijin ghemuit cu un picior întins lateral ; schimbarea piciorului prin săritură în plan lateral. Exercițiul angrenează musculatura brațelor, picioarelor acționînd articulațiile genunchilor și bazinului. Se repetă de 8—10 ori.

În timpul executării mișcărilor și între exerciții respirați cît mai amplu, contribuind la buna oxigenare a organismului.

Chiar dacă a sosit anotimpul rece, efectuați exercițiile în fața ferestrei deschise sau în încăperea bine aerisită, îmbrăcați cît mai sumar.

După terminarea programului de inviorare, **spălați-vă cu apă rece**, pentru a crește gradul de călire a organismului, acțiune care vă va feri de răcelile atît de frecvente în acest anotimp.

lector univ.
CAROL BEDO